

УДК 57.044

**РОЛЬ ШКОЛЬНОГО КУРСА ОБЗР В ФОРМИРОВАНИИ
МОТИВАЦИИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ**

Михаил Юрьевич Пимкин

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

luckymiha@mail.ru

Дмитрий Александрович Моисеев

студент

moiseevda@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Статья посвящена оценке важности формирования мотивации следования нормам здорового образа жизни у школьников. Охарактеризована роль образовательных организации в данном процессе и высокий потенциал школьного курса «Основы безопасности и защиты Родины».

Ключевые слова: мотивация, здоровье, здоровый образ жизни, Основы безопасности и защиты Родины.

Заставить человека придерживаться правил здорового образа жизни очень сложная и труднодостижимая задача. Сложность заключается именно в побуждении к действию, а не в разъяснении необходимости этих действий. Это одна из самых часто встречаемых проблем в профессиональной практике врачей и педагогов. Одно дело объяснить курильщику вред его пагубной привычки и необходимость избавления от нее, а другое дело заставить его бросить курить. То же самое можно сказать и про здоровый образ жизни в целом, одно дело знать о необходимости его ведения, но другое дело вести его на самом деле [2].

Согласно психологии человек будет стремиться к повторению тех действий, которые принесли ему положительные эмоции и наоборот не совершать действий, повлекших за собой негатив. Так вот сложность ситуации с формированием установки к ведению здорового образа жизни заключается в том, что негативные воздействия на здоровье человека способны формировать на некоторое время хорошие ощущения. Поэтому для того чтобы человек начал вести здоровый образ жизни необходимо вызвать в нем чувство заинтересованности. Каким образом это можно сделать? Согласно общим взглядам, для формирования установки к любому виду поведения нужно учитывать следующий аспект: цель должна преподноситься как вполне достижимая, а главная стоящая для приложения необходимых усилий.

Здоровье подростков – это сложная система, состоящая из различных компонентов, таких как генетические предпосылки, факторы социальной среды, а так же экологические, медицинские и другие факторы [3]. Таким образом здоровье – это итог непростого взаимодействия организма человека с окружающей его средой обитания, в том числе и социальной.

В настоящее время следование принципам здорового образа жизни является приоритетом в профилактическом действии в области сохранения здоровья человека и закреплены в официальных документах, таких как Федеральный закон № 323 “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации” от 21.11.2011. На уровне управления государством разработаны

стратегии, согласно которым приоритетными являются направления работы к поддержанию здоровья на хорошем уровне и профилактика их возникновения вместо лечения уже возникших заболеваний. То есть, согласно этим стратегиям борьба ведется на более ранних стадиях. Главными приоритетами государственной политики в этом направлении являются [6]:

1. Понижение уровня употребления табачной продукции – был принят Федеральный закон «О защите здоровья населения от последствий потребления табака»;

2. Понижение уровня употребления алкогольных напитков – введены ограничения по продаже спиртных напитков в ночное время года, а так же требования по размещению точек продажи алкогольных напитков относительно школ;

3. Создание условий для доступного каждому здорового питания;

4. Создание предпосылок для повышения степени физической активности населения;

5. Усовершенствование инфраструктуры профилактики в здравоохранении.

Важнейшая роль при формировании правильного взгляда на свое здоровье принадлежит, конечно же, школе. Одновременно школа обладает огромным потенциалом в данном направлении, но что бы добиться значимых результатов нужно вести работу по формированию в учебном заведении здоровьесберегающей среды. А самое сложное в этой работе – добиться со стороны ребенка чувства искренней заинтересованности процессами и механизмами заботы о здоровье. Сформированная мотивация к ведению здорового образа жизни – это результат классной, внеурочной, а так же и внешкольной работы, которая проводится в всеми педагогами при изучении их дисциплин, а так же работы в данном направлении родителей.

В фундамент формирования установки к ведению здорового образа жизни входит диагностика уровня здоровья, их отношения к компонентам ЗОЖ, а так же выявление уровня знаний, умений и навыков ведения ЗОЖ.

Для того, чтобы образовательные учреждения успешно могли решить проблему по формированию здорового образа жизни, в их работу нужно внести некоторые дополнения:

1. Введение современных технологий здоровьесбережения в образовательный процесс, использование комплексно-интерактивного подхода при разработке программ воспитания для побуждения соблюдения правил здорового образа жизни;

2. Углубление взаимодействия специалистов и родителей для реализации задач формирования здорового образа жизни обучающихся;

3. Учет индивидуальных характеристик обучающихся учебного заведения при внедрении в рабочий процесс программ по воспитанию, то есть применение на практике индивидуального подхода в воспитании, который позволяет сделать воспитательный процесс наиболее эффективным.

Сегодня, в соответствии с новыми Федеральными образовательными стандартами, ведущую роль в воспитательно-образовательном процессе занимают такие виды деятельности обучающихся как исследовательские проекты и творческие занятия, что влечет за собой возрастание роли внеурочной работы, в рамках которой появляются дополнительные возможности для самореализации и творческого развития каждого школьника [5]. Это дает широкое поле деятельности преподавателю предмета ОБЗР в части усиления мотивации обучающихся, формировании у них самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию для последующей успешной социализации в обществе. Кроме того, в процессе формирования компетенций, связанных с культурой здорового образа жизни, содержание предмета ОБЗР позволяет опираться на потенциальные возможности самих обучающихся, их жизненный опыт, используя при этом практические средства и методы, способствующие приобретению специальных знаний и умений.

В соответствии с содержанием, целями и задачами, воспитательно-образовательная деятельность по формированию культуры здорового образа

жизни, при изучении предмета ОБЗР, основывается на следующих принципах [4]:

- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип индивидуализации;
- принцип учета возрастных и типологических особенностей обучающихся;
- принцип системности и комплексности.

Комплексное использование этих принципов позволяет достичь гармонии между обучающим и воспитательным воздействием на обучающихся, и влечет за собой формирование у них базовых компетенций, необходимых им для ведения здорового образа жизни.

Таким образом, школьный курс «Основы безопасности и защиты Родины» обладает большим потенциалом в процессе повышения эффективности деятельности, направленной на формирование у обучающихся мотивации следовать нормам здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Воеводская Н. В. Применение здоровьесберегающих и оздоровительных технологий в учебно-воспитательном процессе // Вопросы педагогики. 2021. № 11-1. С. 74-76.
2. Карпачева Т. В., Сабетов Э. Г. Обучение здоровому образу жизни на основе межпредметной интеграции // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 97.
3. Кузнецова Н. В., Федулова Ю. А., Федулова Я. А. День здоровья в системе внеурочной работы по антинаркотической пропаганде // Наука и Образование. 2022. Т. 5. № 4.
4. Панфилов К. Ю., Дьяконова И. В. Теоретические основы формирования у обучающихся основ культуры здорового образа жизни // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 248.

5. Пимкин М. Ю., Мочалов А. А. Внеурочная воспитательная работа по формированию положительного отношения к здоровому образу жизни // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-2. С. 135-137.

6. Федулова Ю. А., Федулова Я. А. Анализ вредных привычек у подростков // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 203-205.

UDC 57.044

THE ROLE OF THE SCHOOL COURSE OBZR IN FORMING MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN SCHOOLCHILDREN

Mikhail Yu. Pimkin

candidate of agricultural sciences

luckymiha@mail.ru

Dmitriy Al. Moiseev

student

moiseevda@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article is devoted to the assessment of the importance of forming motivation to follow healthy lifestyle norms in schoolchildren. The role of educational organizations in this process and the high potential of the school course "Fundamentals of Security and Defense of the Homeland" are characterized.

Key words: motivation, health, healthy lifestyle, Fundamentals of security and protection of the Motherland.

Статья поступила в редакцию 05.02.2025; одобрена после рецензирования 21.03.2025; принята к публикации 31.03.2025.

The article was submitted 05.02.2025; approved after reviewing 21.03.2025; accepted for publication 31.03.2025.